

Chères adhérentes, chers adhérents,

Dans ce moment particulièrement compliqué qui nous prive d'échanges et nous a donc obligé à remettre nos rendez-vous conviviaux ou informatifs tel les "Apéro PromesseS", "Les Causettes de Promesses" et toutes les autres propositions de rencontre que nous allions vous soumettre ou que vous-même aviez mises en place, PromesseS tient à maintenir le lien.

Aussi nous ouvrons une lettre hebdomadaire, dont le contenu qui vous semblera peut-être hétéroclite, a pour simple ambition de vous accompagner de façon positive avec quelques pistes d'occupations, de réflexions à travers la musique ou la lecture, de suggestions d'exercices etc. pour conserver bonne humeur et sérénité.

Nous ouvrons cette page hebdomadaire inédite jusqu'à ce que l'obligation de confinement soit levée. Si cette initiative vous plaît, n'hésitez pas à nous le faire savoir et à partager vos "bons plans" afin de passer tous ensemble et au mieux, ce cap difficile.

Claire Calmégane
Présidente de PromesseS

« RESISTE ! AVEC PROMESSES »

Numéro 1



Soutenons-nous, Surmontons Ensemble cette Semaine



RUBRIQUE SANTE

[Ressources pour prendre soin de notre santé mentale et de celle des autres, en période d'épidémie et de confinement](#)

L'épidémie que nous vivons et le confinement associé peuvent avoir un impact sur notre santé mentale. Psycom recense sur cette page des ressources pratiques pour nous aider à faire face, et prendre soin de notre santé mentale et celle des autres.

Durant la période de confinement, cette page sera mise à jour régulièrement, au fil de l'actualité.

<http://m.psycom.org/Espace-Press/Actualites-du-Psycom/Ressources-pour-prendre-soin-de-notre-sante-mentale-et-de-celle-des-autres-en-periode-d-epidemie-et-de-confinement>



RUBRIQUE CUISINE

Plus un seul paquet de pâtes ou nouilles dans les magasins ! Mais où sont-ils passés ?

Chacun doit bien en avoir un chez soi : **alors lançons le concours de la meilleure recette de pâtes** : On attend vos idées !

Pour commencer voici un classique avec une pensée pour nos amis italiens qui sont dans la tourmente :

LES PÂTES A LA CARBONARA



Recette par [Silvia Santucci](#)

Les **pâtes à la carbonara** sont un classique de la cuisine italienne. Traditionnellement on les prépare avec des spaghettis ou avec des rigatonis et on n'ajoute pas de crème dans la sauce. Il suffit simplement de battre les œufs avec le parmesan râpé et éventuellement y ajouter quelques cuillerées d'eau de cuisson des pâtes pour obtenir une sauce carbonara onctueuse et parfaitement liée, pour des pâtes carbonara comme en Italie.

400 g de linguine
4 oeufs
200 g de parmesan
150 g de guanciale
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel ou sel fin
Poivre du moulin

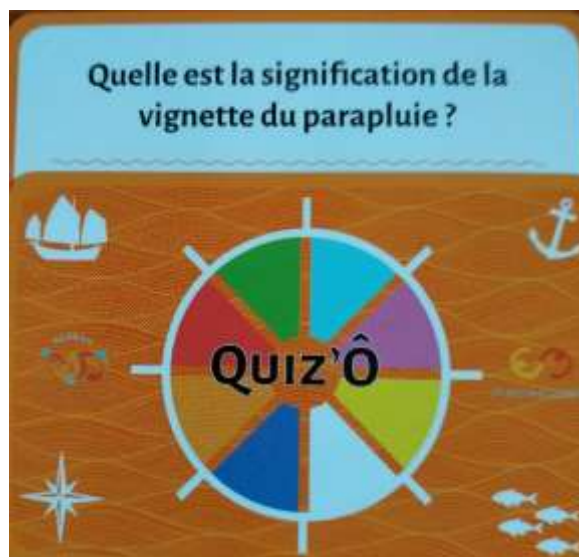
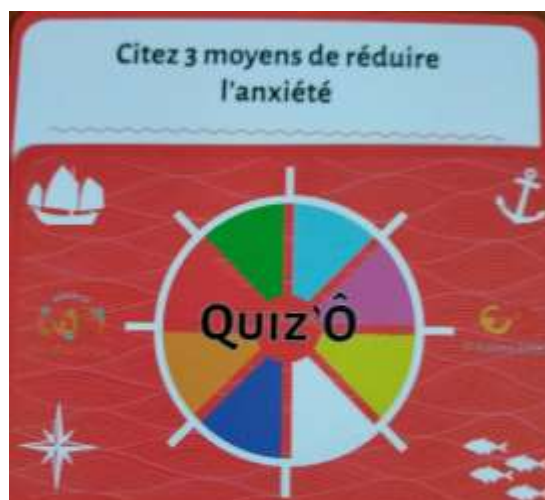
- Faites chauffer une cuillerée d'huile dans une petite poêle anti-adhésive, versez-y les dés de guanciale (ou les lardons) et laissez-les rissoler quelques minutes.
- Cassez les oeufs dans un grand saladier.
- Ajoutez-y une petite pincée de sel.
- Poivrez abondamment.
- Mélangez à l'aide d'un fouet.
- Ajoutez peu à peu le parmesan râpé.
- Commencez à battre avec une fourchette ou avec un fouet.
- Faites bouillir un grand volume d'eau dans une grande casserole.
Dès que l'eau bout, salez-la et plongez-y les pâtes. Laissez-les cuire le temps indiqué sur le paquet en les mélangeant de temps en temps.

- Pendant la cuisson des pâtes, récupérez avec une petite louche un peu d'eau de cuisson des pâtes et réservez-la dans un bol.
- Une fois les pâtes égouttées, versez-les immédiatement encore chaudes dans le saladier avec la sauce.
- Ajoutez les lardons.
- Remuez-les bien et si vous trouvez que c'est un peu sec, vous pouvez ajouter une ou deux cuillerées d'eau de cuisson des pâtes que vous avez préalablement réservé afin de délayer légèrement la sauce qui enrobe les pâtes et la rendre plus crémeuse.
- Poivrez abondamment, saupoudrez avec un peu de parmesan râpé selon les goûts et passez à table aussitôt.

RUBRIQUE QUIZ'Ô

C'est le moment ou jamais de faire quelques révisions

Voici 3 cartes : A vos méninges et si vous ne trouvez pas, réponse la semaine prochaine !





RUBRIQUE SPORT

Cette semaine, nous vous proposons de ranger en rythme et en musique !

JE FAIS DU TRI, je range mon souk, .je remplis un carton de "choses à donner au rythme de la samba du carnaval de Rio



<https://www.youtube.com/watch?v=IPEOLAU32zk>

Et pour combiner l'utile à l'agréable, on pense à serrer les abdos et fessiers pour avoir une silhouette de rêve !

CIRCUIT SCULPTANT SPÉCIAL FESSES

ECHAUFFEMENT JUMPING JACK
DURÉE = 3MIN À 5MIN
3 À 5 S (JUMPING JACK 30 SEC - ROULETTE 30 SEC)

1 DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC JAMBES GAUCHE
30 SEC JAMBES DROITE
DONKEY KICK

PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
EN ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

2 DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC
ÉLEVATION DES HANCHES

PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
EN ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

3 DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC JAMBES GAUCHE
30 SEC JAMBES DROITE
ÉLEVATION LATÉRALES JAMBES TENDUES

PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
EN ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

4 DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC JAMBES GAUCHE
30 SEC JAMBES DROITE
EXTENSION DE LA JAMBES TENDUE AVEC CROISEMENT LATÉRAL

PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
EN ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

5 DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC JAMBES GAUCHE
30 SEC JAMBES DROITE
FENTES BULGARES AVEC DU POIDS FAÏTÉS DANS LES MAINS

PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
EN ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT NUMÉRO 1

6 DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC JAMBES GAUCHE
30 SEC JAMBES DROITE
DONKEY KICK

PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
EN ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

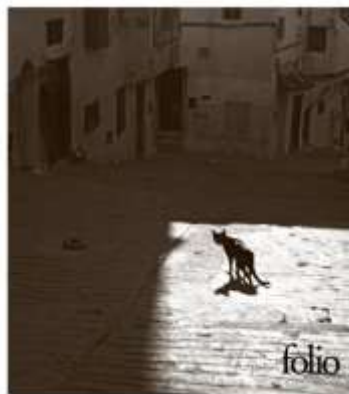
4X
Tours de circuit
! Il n'y a pas de temps de récupération entre les tours de circuit.

RUBRIQUE MUSIQUE et LIVRES



LIRE OU RELIRE LA PESTE DE CAMUS

Albert Camus
Prix Nobel de Littérature
La peste



Avril 1941., **la peste** s'installe en Algérie dans la ville d'Oran, chaque jour des cas mortels se multiplient. Pourtant la préfecture tarde à faire la déclaration de « l'état de **la peste** » car elle ne veut pas inquiéter l'opinion publique. Mais au bout de quelques semaines, face à l'urgence le préfet ordonne de fermer les portes de la ville.

Oran est isolée, séparée et coupée du reste du monde, les habitants deviennent « les prisonniers de **la peste** », la ville ressemble à une condamnée à mort.

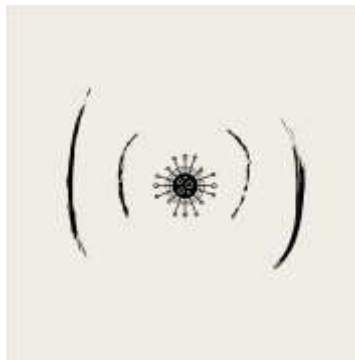
L'épidémie progresse... **La peste** frappe partout et garde la ville repliée sous elle. Elle devient une « affaire collective » et même ceux qui ne portent pas « cette cochonnerie de maladie » la porte dans leur cœur.

La peste ouvre les yeux des habitants et force à penser et à réagir. Chaque individu choisit son camp et adopte une attitude propre à lui-même.



PODCAST

Impossible d'y échapper, on ne parle que de ce satané virus. De nombreuses questions et fausses nouvelles circulent dans tous les sens. Voici huit podcats pour s'informer et saisir les tenants et aboutissants d'un phénomène mondial :



Huit podcasts pas bidons pour comprendre la crise historique du coronavirus

<https://www.telerama.fr/radio/huit-podcasts-pas-bidon-pour-comprendre-la-crise-historique-du-coronavirus,n6617460.php>



MEDITATION ou RELAXATION

La méditation peut être une aide précieuse. Voici la méditation de la montagne qui pourra nous inviter à être présent à nos questionnements et à nos inquiétudes. Ci-dessous le lien pour retrouver Christophe André : 3 minutes pour méditer.

La méditation de la montagne est un classique de la pleine conscience... C'est une méditation pour s'apaiser et pour se rappeler toutes nos forces intérieures.



Reffet du mont Fuji dans le lac Kawaguchi, vu depuis le col Misaka dans la province de Kai. •

"Les oiseaux ont disparu dans le ciel,
Le dernier nuage s'est évanoui.
Nous sommes assis ensemble,
La montagne et moi,
Jusqu'à ce que, seule, la montagne demeure."

Le poète chinois Li Po

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/l-instant-present>

Ou alors laissez-vous guider par le bruit des vagues



Cohérence cardiaque (cardiac coherence) - bruit de la mer - 6 respirations/minute

https://www.youtube.com/watch?v=Q0JP_TV6sgY&feature=youtu.be

BONNE SEMAINE A VOUS TOUS ET TOUTES

**Et pour finir avec humour, notre sourire de fin de semaine
Nous attendons vos propositions.**

Agenda de confinement de Paolo Camilli

<https://www.youtube.com/watch?v=-ibKeldVatI>



A LA SEMAINE PROCHAINE

Nous avons souhaité faire cette feuille, la plus légère possible malgré la gravité du moment et les difficultés que vous rencontrez peut-être ainsi que nos proches. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques. L'équipe de PromesseS reste présente et joignable pour vous accompagner, si nécessaire, dans cette période difficile.